長壽

于右任題

中華郵政特准掛號認爲新聞紙類
每份四分 第八十九期
中華民國二十三年二月十六日
每逢星期五出版 全年五十期 連郵二元 國外加倍
館址上海三馬路雲南路口幸福書局內

◉內政部登記證警字第一一二七號◉

◉本報特聘請 吳之屏 方家楨 大律師爲常年法律顧問◉

■本期目錄

■卷頭語
豆漿
■性的常識
談談五淋
糖尿病的簡易診斷法和攝護法
■孕的常識
最可靠之孕婦診斷法
辨孕法
■長篇專著
瘧疾自療法
■實用驗方
小兒暴發赤眼方
預防一切喉症方
薰洗痔漏初起效方
斷鴉片癮良方
小兒聤耳效方
無名腫毒初起治法
黃水瘡效方
唇疔走黃秘方
■育兒常識
小兒疳積
小孩的仇敵
■看護常識
家庭應用之看護常識
家庭婦女之看護法
■用藥指南
白芷藥性之淺解

豆漿

▼是冬令最便宜的補品

周洪慎工

溯風起兮。天氣旱燥。百物枯萎。就是人們亦覺得乾澀。所以要想拿些滋補的東西來潤潤枯腸了。富有的人家。什麼燕窩呀。人參呀。牛乳呀。雞汁呀。說不盡的種種。但是所費頗貴。倒不如自己做豆漿來吃。豆漿雖市上出售的也很多。或是價格太貴。或是攙入生水不合衛生。所以自己做的又經濟。又簡便。法用黃豆兩茶盅。浸二晝夜。出水後。用小石臼舂之。愈爛愈妙。（最好用小磨子磨細）再用雙重紗布所製之小袋一只。加水一大碗。濾之使豆中脂肪盡出爲止。棄其滓而取其汁。傾入鍋中煑沸。並除去浮面。或和以糖。或入一二雞蛋。味更濃厚。且此物冬夏咸宜。而核其價值。每日祇有二三枚銅元。可說是便宜之至。此外每晨早起研磨。對於身體的鍛鍊。竟不亞於幾分鐘早操也。讀者諸君。盍一試之。

幸福書局出版醫藥新書
地址上海三馬路雲南路轉角

婦女病 全書二册 實售一元 外埠函購寄費一角
求孕與避孕 全書二册 實售一元 外埠函購寄費一角
腎病研究 全書二册 實售一元 外埠函購寄費一角
百病秘方 全書一册 實售四角 外埠函購寄費九分
保腦新書 全書一册 實售四角 外埠函購寄費九分
胎產問題 全書一册 實售四角 外埠函購寄費九分

長篇專著

■瘧疾自療法（十二）

朱振聲

瘧疾問答

（問）預防瘧疾之法。可得聞歟。

（答）預防之法。以清潔爲第一要義。而飲食起居。尤宜隨時留意。大法有下列數端。（一）減慎飲食。居處宜乾燥。（二）早晚不宜在庭中納涼又不可露宿。（三）臥眠時窗戶宜緊閉。（四）平日作事。勞逸平均。（五）清拭皮膚。多運動。使身體發汗。（六）西醫謂瘧疾之媒介爲蚊虫。則宜通溝道以除積水。不特絕產蚊。又免穢氣。

（問）瘧之輕重。如何辨法。

（答）普通以瘧症之日作者爲輕。間日作者爲重。瘧發漸早爲易瘥。瘧發漸晏爲未止。此不可拘。若日作而寒熱之時短。其勢又不甚。則減輕。倘勢盛而時又增長。反不如間日者尚有休息之日也。如發熱早而熱退之時照舊。則其寒熱加長矣。愈長則正氣愈虛而加劇。如發漸遲而熱退之時間照舊。則其寒熱漸短矣。短則邪氣愈衰而自止。

（問）治瘧之藥。其服法亦宜研究否乎。

（答）瘧來之時。不可服藥。否則。藥爲邪拒。其勢必加甚。須在未發前二三時服之。

▲長壽報彙訂

■今日出版

長壽報彙選第一集 每册實售大洋六角
長壽報彙訂第二集 每册實售大洋五角
長壽報彙訂第三集 每册實售大洋五角
長壽報彙訂第四集 每册實售大洋五角

以上四集合購祇收一元五角外埠寄費不收

（附告）此四集彙訂。卽長壽報第一期起至第七十五期止。計一年半。原價三元。現在祇收半價。欲購從速。

上海三馬路雲南路 幸福書局發行

性的常識

談談五淋（續）　（鏡泉）

初起時畧有分泌物。。久之則有尿管狹窄之危險。其症候更深一層。雖然有前期後期之判。急性慢性之殊。總不外乎淋病重球菌所傳染。膀胱炎與尿道炎而已。斯言斯旨。直以淋濁爲一而二。二而一者矣。以新學徵舊學。經云思想無窮。所願不得。意淫於外。入房太甚。宗節弛縱。發爲筋萎。及爲白淫。白淫即淋濁也。其意義似亦可融會貫通者。玆姑捨濁而論淋。鼻色黃者小便難。小便不利。求之膀胱。然膀胱雖司小便。而所以能司小便者氣化也。氣之所以能化者。不在膀胱而在肺。肺主氣化。肺病則胃熱下注。溲安得行。止適中乎。覯乎此則癃淋病者。當注意於肺胃矣。惟病在下焦。肝腎二經。亦不可不研究者也。邇時傳一治淋經驗良方。土牛膝四兩。細甘草梢二兩。加鹽少許。水煎。空心服。淋通即止。不宜多服。老弱人減半服。其發明云。土牛膝下行之力最大。且有利尿行氣作用。故能直入膀胱。排除濕熱。甘草能除尿道內皮炎。用梢以直達莖中而止痛。加鹽少許者。取其直接引膀胱。迅收掃蕩廓清之功也。必用煎劑者。欲其效力宏速也。不可多服者。恐其通利過甚也。鄙人謂此方固簡要不煩。發明亦完全無缺。惟祗堪施於壯實之人。若稍涉慮者。倘宜斟酌。

糖尿病的簡易診斷和攝護法

（日本佐佐廉平著　毛新甫譯）

米食國民稀有的病候

糖尿病：爲身體內之含水炭素（澱粉及糖類）利用力不良。致血液中含葡萄糖過剩。其結果尿中有葡萄糖漏出的病候。糖尿病在米食國如中國日本等不如歐美之多。即有之亦重證較少。恒發生於知識階級。然大抵爲輕證。男子方面多於女子。約五與一之比。年齡以四十及五十歲者爲最多。

兩種簡易診斷法

糖尿病的簡易診斷法。其所根據可分爲二方面。一爲尿之變化。一爲全身他部所起之變化。據吾等所調查尿以外無病徵者。即非經檢尿將證明有葡萄糖後不能斷定者。至少佔全糖尿病的半數。此等每因保險醫生。或因他種疾病檢尿時。偶然發見之。

非將尿檢查不能斷定的時候。須持尿往醫生處或檢查所。請確定葡萄糖的有無。此時應注意的。米飯或麵包照日常量食足。取食後二至三小時的尿尤以朝食後爲最適宜。輕的糖尿病所食含水炭素（澱粉非至某分量以上不見糖尿。反之多食砂糖。例如食糖質過多之餅五個以上。健康者食後亦有糖尿排出。

糖尿雖未經證明然有時可推知爲糖尿病者。即口渴。多尿。夜尿。色淡而比重高是矣。因爲糖向尿中排出時常帶有一定量之水分的原故。糖尿中的尿排出愈多則尿量亦愈多。尿多出則身體的水分缺乏。故起口渴。多尿甚故夜間亦須排尿。糖尿的色甚稀薄。但因有糖溶解於尿中的原故。比重。將尿比重計測之將見其比重爲高。尿量多。色稀薄。尿比重高此三徵共存。爲尿以外所無。有此三徵雖不將糖檢出亦可判斷其爲糖尿。至普通人所注意的尿之變化。則糖尿留存器內。其糖分醱酵將瓦斯放出而起一種臭氣。因便所的起泡和臭。在家人或小便汲取者。發見其家族中有糖尿病者。亦常有之事。又在地面放尿。蟻嘉甜昧而蝟集。因此驚奇而發見此病者亦有之。勿論將尿宜接舐嘗。亦能將糖尿發見。——在昔時之醫者舐尿爲實際的診斷。

玆有一可注意的事實。是授乳婦的糖尿。婦人授乳期中（尤其是多乳者）或授乳中止時。會發現一時的糖尿。然與糖尿病有別。因此非葡萄糖而爲乳糖尿。兩者的鑑別須化學的始能完成。但在通常人則因乳糖尿限於授乳婦。且爲與食時及食物有關係之輕的糖尿排出自能分別。

尿以外發生他種變調因以想知其爲糖尿病者亦很多。其一爲羸瘦。最特異的是善食而瘦。糖尿病者雖食滋養分。然以變爲尿糖而消失者原故。雖良於食而不能潤養於身。（未完）

朱振聲醫士
上海新新公司常年醫藥顧問
上海世界書局常年醫藥顧問

診例

(甲)門診一元　號金不取
(乙)出診四元　路遠遞加
(丙)膏丸方四元　隔日取件
(丁)外埠問病二元　原班回件
(戊)急病隨請隨到

時間　門診上午九時至下午四時止　出診以四時後

診所　上海雲南路會樂里第一弄第一家

電話九一四九二　掛號處啓

孕的常識

最可靠之孕婦診斷法　范國義

婦人初孕之際。與血枯癆病。外症頗多相似。蓋同一經閉。胃呆嘔惡。倦食嗜臥。寒熱參差。種種症象。二者兼有。故婦科學上。有初孕似癆一語也。苟孕婦之具胎育常識。必將就診于醫。醫者不愼。往往誤胎爲病。投以逐瘀破血之劑。而罹墮胎者有之。或誤病爲胎。毅然謝絕治療。而養成癆瘵者亦有之。二者殺生。貽悔。決非醫者所樂爲。蓋因一時之辨識不確耳。玆將其種種症象。確有把握之診斷法。介紹于下。

(一)體質上之診查。腹部滿悶。胃脘氣衝。乳暈色紫。少腹如蒸者。此初孕期之確診也。

(二)病情上之診查。嘔酸吐水。小便頻數。嗜食酸味。白帶獨多。或但惡寒。或只發熱。倦食多睡者。此惡阻期之確診也。

(三)手術上之診查。胎兒漸大。腹部增高時。醫者令妊婦仰臥。以冷水浸手。按其腹部。則孕婦自覺胎動。後用聽診筒。置其臍下左右兩部。可察知胎兒之心跳。隱隱如鴿聲鳴者。然此又百日後之確診也。

(四)藥物上之診查。婦人經斷逾月。病胎難決之際。用全歸五錢。雀腦芎三錢。研細。另以牛艾葉七八片。煎濃湯。或用好黃酒亦可。將藥末分三次調服。逾一時小。服藥一次。如是胎則自覺動。否則安。此又服藥試胎之驗方也。

(五)脉象上之診查。內經云。身有病而無邪脉也。即六脉平匀之義。又曰。少陰脉動甚者。妊子也。即兌骨下神門脈數大之義。又曰。陰搏陽別。謂之有子。即沉取滑大。浮取微小之義。綜之。六脉滑數。累無間斷。身雖多病。而脈反不濇不伏不弦硬者。此爲胎脈之眞諦也。（完）

辨孕法　樊須欽

胎兒未孕之先。假父母精血以生之。既孕之後。藉母體血氣以養之。故凡懷妊之婦。經水必止。蓋女子胞中之血。一月一瀉。及至有孕。則血養其胎。不能循其經常之道。以是診察胎孕之法當以月經停止爲斷。然經閉之證。往往有寒氣客於子門。風冷逆於衝任。腸覃石瘕之屬。居經避年之類。以及種種因疾而經阻者。未有遽爲妊娠之確證也。愚者不察。有誤疾爲孕。養癰貽患。或誤孕爲疾。妄肆攻擊。小則傷身。大則傾命者。數見不鮮。差以毫釐。謬以千里。良堪嘆息者也。是故居常婦人。應知辨孕之法。俾無誤疾爲孕。誤孕爲疾之弊也。爰集辨孕之證候脉象。縷述於左。以便社會婦女之研究焉。

初孕一月之際。經雖停止。胚胎猶小。氣血流行尙暢。外無顯著之脈證。未可辨焉。惟間有素體健旺。胎元充足者。或見脈象滑利。胸悶嘔吐等症。然亦不多者也。迨六十日之後。經血閉久。水漬於藏。藏氣不宣。血脈不行。胎中濁氣上逆。而病惡阻。心胸憒悶。不欲飲食。四肢惰懈。不欲操作。喜啖橄欖酸鹹。頭重眩暈。多臥少起。氣逆嘔吐。此即妊娠惡阻症也。斯時必小便頻數。大便秘結。腹部膨脹。以膀胱居胞宮之前。直腸處胞宮之後。胞胎漸大。前後受擠故也。再徵之兩足浮腫。經脈不舒作痛。乳房隆大。乳頭乳暈呈紅色。或紫褐色。腹有妊娠紅紋。胎部微動者。叶孕之兆。可以確定。至辨孕之脈。內經云。陰搏陽別。是爲孕脈。又云。少陰脈動甚者。妊子也。大抵初孕者。尺中必沉實有力。以胎脈繫於腎故也。三四月間。兩關必滑數流利。以兩關爲肝脾之部。肝主藏血。脾主統血。血凝爲胎。故脈象應之滑利也。總之不論其浮中沉三部。脈搏滑利和平。按之不絕。身雖有病。冪無濇伏弦勁之象者。此即胎孕無疑矣。參是脈以合其證。孕之是非。可無遁情。然亦有顯症不明者。或脈象不現者。則可用生川芎一錢爲末。煎艾湯冲服。閱三四時腹中微動者孕也。不動者非也。此法簡便妥當。可以驗之。若再未能確定。則當求女科醫家診斷之。（完）

用藥指南

朱振聲

(五十五)白芷(辛温入肺胃與大腸)

□頭風目淚　風邪入頭。則生頭風。肝經風熱上升。血不養肝。則目多淚。白芷味辛。能散外感之風寒。

□齒痛眉疼　齒爲骨之餘。風鬱於腎。或肝火上升。則病齒痛。陽明有風熱。則胃火上升。而爲眉疼。白芷味辛性温。發散風寒。風寒散則二病去。

□肌膚搔癢　風寒入於肌膚。輕則癢。重則痛。白芷味辛發散。則皮毛開。風寒之邪解。

□嘔吐不寧　嘔吐之病。由于陽明之熱上逆。白芷味辛。能散胃熱。故可用之。

□女子赤白帶下　赤白帶。因寒濕傷帶脉之故。白芷味辛性温。能散寒濕。然非專長之藥。

□瘍家止膿排膿　痰濕偏則發痛生膿。此屬疽症。皮色不變。白芷味辛。温能通絡。化痰濕大有功效。

□陰臟消　陰臟之症。由於肝經有濕熱。白芷治此。恐非所宜。

□血閉愈　女子血閉。因風寒傷胞宮。或肝或腎。白芷辛能散寒。寒退則血自行。

朱振聲編

幸福雜誌

第五期今日出版

每册售大洋二角

外埠加寄費二分

上海三馬路雲南路幸福書局發行

□保腦丸之發明

發明保腦丸者。非醫家乃病家也。病家無醫藥知識。何以能發明。曰。從實驗中得來。當其患腦病劇烈之時。中西名醫。百治無效。後無意中服此藥。竟效。于是有此丸之發明。

□保腦丸之功效

余戚某氏。亦患腦病。始則鼻流濁涕。腦目昏糊。繼而記憶薄弱。精神不振。卽以此藥試之。不數日而愈。其功效之神速。非他藥所可比擬。

□保腦丸之服法

保腦丸之服法。極爲簡便。既無煎煮之勞。而且攜帶便利。祇須在飯後用白開水吞服三錢。小兒減半。

□保腦丸之價目

保腦丸祇有一種。每盒大洋五角。不折不扣。每打五元。外埠函購。起碼二盒。寄費另加二角。

廣東鄭震發明

上海幸福書局代售

幸福書局代售各種良藥

地址　上海三馬路雲南路轉角

遺精敵
有夢而遺　無夢而洩　久思新起　服之如神
每盒大洋一元

保腦丸
用腦過度　鼻流濁涕　腥臭異常　一服卽愈
每盒大洋五角

白濁丸
白濁初起　溺管刺痛　止濁定痛　效如桴鼓
每盒大洋一元

吐血靈丹
肝火犯肺　肺絡損傷　痰紅吐血　服之立止
每盒大洋五角

獺肝定痛散
女子蓄鬱　肝病時發　獺肝定痛　靈驗無比
每盒大洋四角

實用驗方

□小兒暴發赤眼方(益哉)

鮮蒲公英一握(全部)(若無鮮者乾者亦可用)以白水三大碗。煎成兩碗與小兒酌服數次。餘剩者。乘熱薰洗。避風。一二次卽愈。此方用之成人。如血貫瞳人。努肉攀睛。羞明多泪。痛連腦心之種種實熱目疾。屢試屢效。

□預防一切喉症方

鮮白蘿蔔一根。切厚片。用淨白水煮湯。每日清早。空心飲湯壹杯。或沖蘿蔔淡食之。此法如遇時疫流行之際。最能清理腸胃中鬱熱。且能潤腸。使大便通暢。自然胃無宿熱。少受一切傳染也。幸勿忽之。

□薰洗痔漏初起效方

鮮蒼耳子一科(全部)切碎。加水煎成濃湯。預將馬桶或溺器。以開水滌淨。趁熱。傾入器內。令患者。脫解下衣。露臀敦坐其上。熱氣少殺。再以棉花蘸洗之。連續行之一週。自可除根。幸患者耐久用之。不可間斷。自效。

又方。冰片(一至三分)水仙花葉(一至三片)先將水仙葉搗爛。再將冰片摻入。外用新棉一層。薄包一小團。塞入穀道內。一日更換一次。數日卽痊。此治漏瘡妙方也。

□斷鴉片癮良方

逐次或逐日。於吸煙畢。接吞生鷄子二三枚。每吸皆然。不可間斷。一週日後停吸。亦不發癮。殊無所苦。有志脫離黑籍者。請試服之。按鷄子量數。可依煙癮量數。比例增減。例如每吸煙一錢以內者。可服一枚。每二三錢。可依次數增也。此方亦無其他溫燥便秘之害。穩健適宜。傳方者。極端誇示其效。

□小兒聤耳效方

用鷄子一枚。煮熟。去皮。及蛋白。取黃。入銅勺內。火上炒焦。黑。以重物壓之。再炒至極焦度。油自出。將油貯存。用時火上溫溶。先以新棉花搓撚。將耳內膿汁蘸淨。再將蛋黃油。滴入耳中。數滴。一日一次。數次愈。

□無名腫毒初起治法

用生鷄子清。不拘數。調和真菉豆粉。成濃糊。依瘡腫面積。漫塗之。干時則以冷水頻潤之。次日。以沸湯洗去。再塗。二三次。自消。

□黃水瘡效方

用花椒三五錢。熬水。洗去膿痂。再以陳石灰。研極細。篩過。香油調塗瘡痕。次日仍用花椒水洗換。數日自癒。

□唇疔走黃秘方(林志生)

富豪某。唇生一疔。越日走黃。頭面腫如栲栳。目閉口張。喘急欲死。雖集諸醫於堂。迄無善策。會有糞夫到其家傾糞。問其故而自薦。諸醫嗤之以鼻。該糞夫言如不愈。願已命償之。家人以諸醫之策姑聽之。糞夫急取藥塗之。氣極臭惡。諸醫爭揶揄之。約一炊許。黃水淋漓不絕。腫漸消。中有孫醫。以將氣脫恫嚇之。家人微露輕意。諸醫蹌踉辭回。是夜人醒腫消。富豪惡臭欲揭之。家人勸止之。問係何醫之藥。答以糞夫。富豪懟甚。誓死不塗。又聘前醫。遂不起。先大人察其神。遣人求之。贈以百文。方用蛔蟲一二條。赤糖一文。共搗成漿。專治一切惡疔及疔走黃。先大人每薦該糞夫以治疔。罔弗愈者。覓蛔蟲。唯彼得預藏而待之。越二年。予臂突生一疔。寒熱交作。先大人急喚該糞夫取蛔蟲。糞夫答以用罄。教先大人捉蝸虎二十隻。和臭飯粒搗塗之。一時許腫消。寒熱亦退。尋愈。先大人問倘有其他秘方乎。答以唯此而已。

育兒常識

小兒疳積　尤學周

疳之一症。據古籍所載甚爲複雜。有指結核病者。如肺疳。腦疳。舌疳。無辜疳。丁奚疳等。有指瘡瘍者。如牙疳。鼻疳。下疳等。有指腸胃病者。如蛔疳。心疳。脾疳。哺露疳等。故小兒病「痧痘驚疳」四大要症中。以疳症最爲複雜。或謂疳即爲癆。成人病此則名癆。小兒病此即名疳。而習俗則又以疳積二字相連。則明指疳爲腸胃病矣。然攷古人治疳方。則什九爲殺虫之劑。苟欲一一加以研究。而爲之分析。亦非難事。惟不在本文之內。容後續述。玆先言「疳積」。

疳積者。即五疳中之脾疳一症。疳雖有種種不同之名稱。其病少見。惟脾疳較多。故疳積之名較其他爲著。此症爲一種特異之消化障碍。其症狀。腹部甚爲膨滿。多如鼓脹。青筋暴露。肌肉四肢。則瘦削特甚。皮膚乾燥。呈灰白黃色。大便不消化。有惡臭。時時泄瀉。然胃口則異常佳良。好食植物性食品。且好味鹹之物。有時食癖異常。如炭屑泥土之類。最喜食之。

本症之發生。以斷乳時後爲多。蓋斷乳之後。另易食物。口味爲之一變。失却其消化上之習慣。無形中感受不快。而過制其消化之機能。又以各種食物所需之消化力不同。消化上發生困難。無力與之周旋。呈消化不良之徵象。此說已見前拙作「小兒斷乳後之變化」篇內。

疳積治法。一面宜投以營養適宜之物品。一面以消導之劑服之。古人治疳諸方。如金蟾消疳丸。（胡黃連。黃連。鶴蝨。肉豆蔻。苦楝根白皮。雷丸。蘆薈。蕪荑。）肥兒丸。（肉豆蔻。使君子。麥芽。黃連。神曲。檳榔。木香。）九味蘆薈丸。（蘆薈。胡黃連。木香。白蕪荑。青皮。白雷丸。鶴蝨。麝香。）聖惠木香丸。（木香。麝香。胡黃連。熊膽。蟾頭。蘆薈。青黛。雄黃。使君子。）各方所用藥品。雖有出入。要不外消導殺蟲之義而已。

小兒的仇敵（續）　（農隱）

（痙攣）就是驚風。或稱腦膜發炎。當小孩漸漸成長。神經發育時。身體衰弱的常患之。其症狀驟然厥去。手足抽搐。眼上翻。面色青白。呼吸急促。這樣稱爲急驚。再進一層。則神志更覺昏迷。稱爲慢驚。大抵不能救治。我國向來稱說。驚風由小孩受了風寒及驚嚇而起。此雖不知其原因在腦膜。然知其因精神衝動而發現此病。亦非全無理想。平日所宜注重的。首在不給難消化食物。次爲風寒。而於便閉不通時之宜通洩。驚恐不安時之宜安慰。皆屬預防的方法。

（耳漏）即耳內漏出濃黃的液汁。小孩亦常患之。宜早治療。不然。變爲慢性。竟有終生不能脫去此患。不可不先爲留意。

（睡眠中魘）小孩在夜中驚賊。皆日中受了驚恐。刺戟腦神經而起。或因腸胃中受蛔蟲的寄生及消化器不良。亦易患此。當受醫生的指示治療。他如睡眠中咬齒。譫語。等。都屬與此相似的病狀。

（蛔蟲）小孩腸胃中。往往有蛔蟲寄生的患害。受害較深的孩鼻下呈赤色。漸漸加甚而發熱及腹痛。預防的方法。可取孩糞少許。用顯微鏡檢查。有否蛔蟲的卵子。有則給以打蟲藥。如「山道年」等藥爲宜。

（跛足）小孩跛足每在腰部及足關節有病。決不可等閒視之。宜早請醫生治療。不然。則終生成爲殘廢了。

（貧血）爲營養上受了障礙而顯的表徵。或由親體虛弱。或斷乳時調養不合法。這等小孩。面色蒼白。齒齦嘴唇等無血色。體力很弱。宜請醫生早日治療。

（腺病）質由先天虛弱或乳養不足。缺少營養之故。這等小孩。皮少色澤。毛髮柔軟。上唇肥厚。頸間的淋巴腺腫脹。後來肺結核及關節病。不免依次發現。亦宜早日治療。

（佝僂病）頭大。背骼柔軟。不能直立。宜給以適當的滋養品及運動操練。使身體漸健。當受醫生指示。善爲調理。（未完）

問病須知

（一）本報醫藥顧問欄。近因問病函件。積壘如山。仝人等雖日夜答覆。一時實難清理。對於以後問病函件。不得不另訂新章。以示限制。

（二）今後如定戶欲問病者。本埠須附郵五角。外埠一元。以示限制。空函恕不答覆。非定戶本埠一元。外埠二元。問病者須詳述「男女性別」「何時起病」「經過治療」「現在症狀」方能處方答覆。而不致有誤也。

（三）凡定戶來函問病時。除照章納費外。並須寫明定單號碼。否則作非定戶論。

看護常識

家庭應用之看護常識【續】　沈潛德女士

六。慎擇醫

病必求醫。醫必擇良。蓋醫生之良否。於病人有莫大之關係焉。然擇醫之事。非易擇也。如徒有虛名而無實學。或有學問而無經驗。或有智而無膽畧。或有膽略而不精細。皆不足爲良醫而愈大病也。必須觀其臨症時審闊周詳。心思周到。辨症確切。方案明通。言辭直爽近情。舉止大方不苟者。雖向未謀面之人。亦可一見而知其爲良醫矣。擇醫既定，務宜一心信仰。切莫朝夕易醫。須病家有專誠之意。俾醫家有責任之心。必肯竭力圖治。自然收效甚易也。至於經過之病狀如何。亦宜隨時細察。詳告于醫生。俾不致有毫厘千里之差也。

七。慎服藥

藥能愈病。亦能增病。決不可誤投藥品也。世人一遇有疾。聞某丹方之靈驗也。急覓而服之。某藥可治某病也。即求而嘗之。於藥之對症與否。以及服後之利弊若何。均在不問之列。以致變生莫測。是欲祛其疾而反增其病也。故藥非經醫生之指示不宜妄服。且非特單方等等不可盲服。即醫生所定之方。向藥鋪購回。亦宜細細檢視。以免有誤。他如煎藥之久暫。服藥之冷熱。均宜一一遵醫生之指示。不可疎忽。蓋煎法不合。服法不當。雖有良藥。亦難奏效也。

八。戒迷信

迷信爲社會之惡習。固爲人人所當痛戒。而於病人。更宜戒除。蓋病每有神思恍惚。譫語胡言。看護者見其如此。輒疑鬼神之作祟。於是鼠嘯于梁。則疑爲鬼鳴。影印于璧。則疑爲鬼形。因而求神問卜。祈禱設禳。病者亦自以爲祟症也。於是張目見神。闔眼見鬼。醫藥因而無效。疾病隨之加劇。終至於不救者。亦數見不鮮。故看護病人者。切忌迷信鬼神也。除此之外。倘有求仙丹仙方者。亦迷信之一。夫所謂仙丹者。偶像前之香灰耳。些微香灰。焉足以療病乎。若謂香灰爲神靈之所在。故療病亦神靈之作用。然則以神力之廣大。無處不可以使其神通。何獨借此區區香灰爲力乎。是乃廟祝之斂錢法耳。所謂仙方者。乃求籤而得之藥方。更足害人匪淺也。神而有靈。何藉乎藥。神而無力。必致殺人。安可妄試乎。更有奇特之擇醫法。亦爲迷信之一。即不擇醫之良否。但擇醫之方向是也。如信卜者之言。謂宜延西方者。則東方雖有良醫。不之聘矣。西方雖爲庸醫。亦延之而不疑矣。其誤事豈淺鮮哉。總之迷信之舉。皆屬無益而有害。深宜痛戒者也。以上八種。均爲看護者所當注意之要點。設能依此而行。可收速愈之效。減少夭折之災。即光陰經濟。亦可省卻多多也。顧居家者注意及之。

家庭婦女之看護法　宋文玠

醫藥之得失。與病人有直接之影響。此固夫人而知之矣。然看護之良否。尤與病人有密切之關係。爲世人之所不可不知也。蓋醫之於病。惟知診斷之確切。處方之精當。至若病者起居之安否。身心之苦樂。舉凡一切之能潛移病勢於無形者。斷非醫藥之足以盡其能事。故必恃乎看護之注意也。任斯職之人。能較易親切而便於患病者。其惟家人。審愼周密而富於耐性者。莫如婦女。故爲婦女者，於家庭看護之法，烏可不研究哉，玆就管見所及。略書數則於下。以與諸姑姊妹之有志於斯者。一討論之。

（一）選擇病室　病室爲病人養病之所。故室之宜否。與病人有直接之影響焉。過小則空氣不潔。過大則溫度難調。過高則燥。過卑則溼。廣狹宜擇相當。高卑宜擇適中。而尤以空氣流通。光線充足。清潔幽靜爲要點。

（二）注意寢具　被褥宜柔軟而平坦。白色而清潔。俾病人久臥。可免身體疼痛。染污易見。便於洗曬更換。增減被服，當以寒暄爲標準。夏時揮扇驅蚊。不可有風。冬時揭帳，蓋被。不可過快。蓋防病體之復受感冒也。

（三）嚴守清潔　清潔能防止疾病之增進。制止黴菌之蔓延。故一切均以清潔爲主要。病室宜每日灑掃。被褥宜時常洗曬。其他一切食用之物。均宜逐次洗滌。以期清潔。尤宜謹愼遮蓋。以防塵埃。痰盂等排泄諸器。每日洗滌之後。必曝之使乾。注入消毒藥水。方可再用。

（四）調節飲食　不欲食。毋強食。以病者胃氣正弱。強之則病也。偶欲食。毋多食。以病者胃氣始生。多之則傷也。寧頻食。毋頓食。愈少則愈妙。是在看護者之善於調節耳。至於生冷油膩堅硬等物。尤爲病人所禁忌。切勿妄食也。

（未完）